

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2019.4
vol. 66
free paper

ご自由にお持ちください

『何はともあれ栄養が優先です』

肥満は糖尿病、高血圧、心筋梗塞などになりやすい、だから体重増加は悪いと考えている人は多いと思います。これを高齢の方も含めて全ての人に当てはめていいのか、注意が必要です。

まず、肥満と体重増加は意味が違います。肥満は食べ過ぎ、偏食、運動不足などの生活習慣の結果の”状態”、体重増加は栄養が脂肪や筋肉という形でからだに蓄積される”現象”のことを言います。問題は栄養の適切な貯め方ということになります。おなかの中の脂肪は特に炭水化物などをたくさん摂り、筋肉を使う運動をしないと貯まりやすいと言われてます。日々ウォーキングなどの軽い運動で筋肉量を維持し、過不足のないカロリーを偏りのないよう摂取することにより、やせないよう体重を維持する、すなわちいい栄養状態を維持するのが適切な貯め方と言っていいでしょう。長年急性、慢性の心不全や腎不全の患者さんを診てみると、それほど太っていない患者さんからやせたと言われたら、一瞬”何？”と心配になります。特に高齢の方ではやせる（栄養を失う）と免疫を司る蛋白の合成が低下し、抵抗力が弱くなります。また筋肉、特に太ももの筋肉の中の静脈には、心臓に血液を戻し過ぎないように、いつでも送り出せるよう安定させるプールの働きがあり、この”筋肉プール”が減ると心不全になりやすくなります。病気の治療にも大きく影響します。

体重は減らさないほうがいい、やせると肺炎などにかかったとき悪化しやすい、太ももの筋肉が多いほうが歩きやすいし、心不全になりづらい。やせるということは大事な栄養を失うことに他なりません。特に高齢の方は太るよりやせるほうが危険と考えていいと思います。むくんで体重が増えるのは全く別ですのでご注意ください。

ドクターリレーコラム ＼あしたのヒント／



副院長 石黒 俊哉

担当 腎臓内科
血液透析

日本内科学会 認定総合内科専門医
日本透析医学会 専門医
日本腎臓学会 腎臓専門医

診療科目

- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K 館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会
吉田病院



■診療受付時間

- 【平日】 午前 8:00～12:00 13:00～17:00
- 【土曜日】 土曜 8:00～12:30
- 【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市 4 条西 4 丁目 1-2

0166-25-1115

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>



「忠別川河川敷とツインハーブ橋：・暖かい春」
四月末の春の日、雪の消えた自宅近くの忠別川河川敷を歩く。青空と遠くにツインハーブ橋、そして緑一色の河川敷に、タンポポの黄色（残念ながら外来種）、エゾヤマザクラのピンク、エゾヤマツツジのオレンジが入り交じる。
もうすぐ暖かい春がやって来る。
横田 欽一



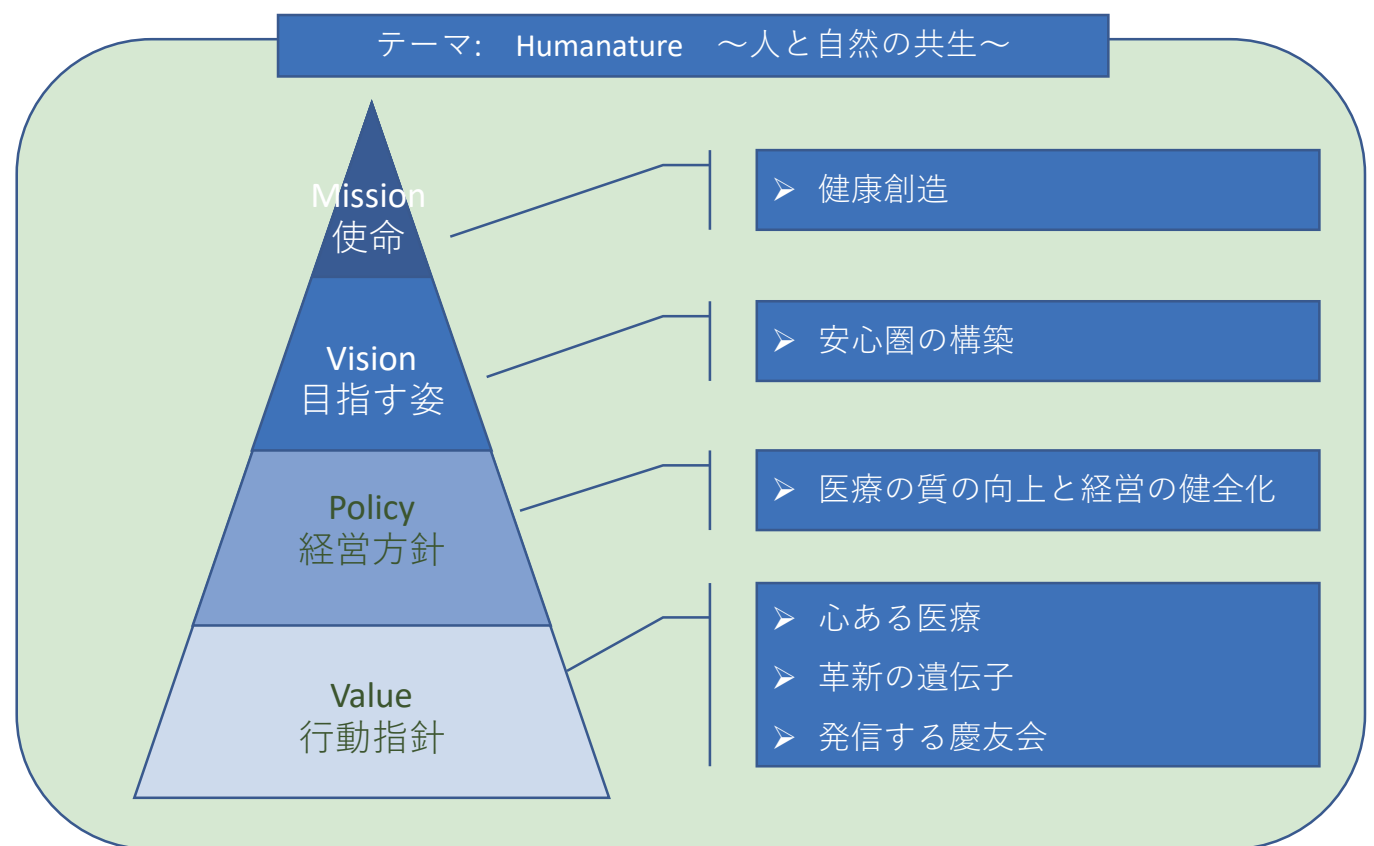
（撮影者 予防医療センター長 横田 欽一）



医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

—— 私たちが大切にしているもの ——

■ 慶友会グループの理念体系



テーマ	Humanature ～人と自然の共生～	グループにミッション・ビジョンがある中で、それを司るさらに大きなテーマとして、“自然との共生”を掲げているのは、旭川の地に創業した慶友会グループの大きな特徴です。雄大な自然の中で生かされている存在として、人と自然に優しい集団でありたい。そんな思いが、この“Humanature”という表現には込められています。
ミッション	健康創造	自然と共生する中であって、“健康”は私たち一人一人にとってかけがえのない財産です。現代の生活習慣の中でそれを損なって後悔することのないよう、人間が備える機能を維持・回復することに貢献し続ける。それこそが慶友会の使命であり、そのために既存の常識にとらわれることなく、飽くなきチャレンジを続けてゆきます。
ビジョン	安心圏の構築	人々が心身ともに健康に暮らせる世界、そんな“安心圏”を構築したいというのが慶友会の思いです。『患者様・受診者様・入居者様の方々』、『グループ職員』、『地域住民の方々』の“健康創造”に寄与することで、“安心圏”を順次構築・拡大していきたいと考えています。

院長就任のご挨拶

4月より院長を拝命し、身の引き締まる思いです。

院長を要請された時は一瞬の間ではありましたが「ハイ」と返事しました。平成7年より慶友会にお世話になりました。後のご奉公だと思っております。元来私は先頭に立って引っぱっていくリーダータイプではありませんが、院長をお引き受けした限り慶友会のために、その職務を全うし自分も成長したいと思っております。そのためには職員全員の協力が必要です。皆さん一人ひとりがそれぞれの部署で少しの努力をお願いいたします。その努力が大きな力となり明日の慶友会に繋がります。数学でベクトル（方向と長さを表す）という言葉がありますが、同じ方向を向き皆さんのベクトルを大きくしていきます。（時々休みます）

慶友会は「心ある医療」を掲げています。サビス、おもてなしの心はこれでよいというものはなく無限大です。「心ある医療」を実践するには何が必要か、皆さんの心のなかにあると思います。先代吉田威理事長院長、横田院長から渡されたバトンをしっかり握りしめ、先頭に立って走ります。



馬場 勝義院長

【担当】
消化器内科

【学会・資格等】
日本内科学会 認定総合内科専門医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医
日本医師会 認定産業医

折しも5月より新元号となります。新しい時代が始まります。誰しも新しい時代に夢、希望を託します。私もすばらしいゴール目指して動き出しました。皆さんも自分のペースで夢に向かって走り出して下さい。どうぞ宜しくお願い致します。

病院長退任にあたり

平成最後の月となります平成31年4月1日から吉田病院長を辞することになりました。平成25年4月1日の就任から6年間、慶友会グループの吉田威理事長、吉田良子現理事長のご指導の下、諸先生方、各スタッフの皆様にはたいへんお世話になり、ご協力をいただきました。ありがとうございました。

今後は予防医療センター長として、地域住民の健康創造のため、引き続き慶友会グループで一生懸命仕事をしていきたいと思っております。私に関する外来体制や検査体制には大きな変化はないと思います。

今後ともどうぞ宜しくお願いします。

予防医療センター長 横田 欽一



リハビリ紹介

第2回

いつまでも自分の足で
歩き続けていくために

続けることが肝心です。“ロコモレ”のご紹介

「ロコモ」とは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30°くらい開きます。
- ② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。
- ③ スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



リハビリテーション課 大久保 兵馬

ワンポイント

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。

栄養士リレー

笑顔の食事をつくらう！！

切り干し大根とツナのサラダ

【作り方】

- ① 切り干し大根をひたひたになるくらいの水で戻します。
- ② 戻した切り干し大根と水1カップをフライパンに入れて4~5分煮ます。その後、残っている水分を切り、容器に移して冷まします。
- ③ ツナ缶は汁を切り、冷ました切り干し大根と和えます。
- ④ 器に盛りつけ、好きなドレッシングをかけて完成です。

材料(5~6人分)

- ・切り干し大根 1袋 (50g)
- ・ツナ缶 1缶
- ・ドレッシング お好みで



ワンポイント

ドレッシングは胡麻ドレッシングや和風ドレッシング、マヨネーズなど、お好みのものを使って頂けます。

Let's try

健康サポート室の //

『お手軽クッキング』

こんにゃくの煮付け

【作り方】

- ① こんにゃくは表面に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切ります。
- ② 切ったこんにゃくを下茹でし、水気を切っておきます。
- ③ 豚丼のたれを鍋に入れ温めます。フツフツしてきたらこんにゃくを入れよく絡め、またフツフツしてきたら火を止めて容器に移します。
- ④ 皿に盛りつけて完成です。

材料(3~4人分)

- ・こんにゃく 1枚
- ・豚丼のたれ 1/2カップ



ワンポイント

- ・容器に移した後、こんにゃくから水が出るのでまにかき混ぜると全体に味がなじみやすくなります。
- ・ずっとつけておくと味が染みすぎるため、30分くらい漬けたら汁を捨てます。



管理栄養士 清野 紗央里 (あだ名：さおちゃん)

【プロフィール】

特定保健指導や人間ドック後の健康相談に従事し、生活習慣改善に向けた取り組みをサポートしている。

【次回は！！】

社会福祉法人慶友会養生の杜カムイ 宮北さんを予定しています。

呼吸器内科医師 照井 浩也先生

Q1. 休みの日は何をしていますか？

平日はなかなか家にいられないので、土日など休みの日はゆっくりと家族で過ごしています。こどもも4か月になり、オモチャなどであやすと笑うようになったのであやしながら一緒に遊んだり、家族で買い物に出かけたりもしています。

Q2. 最近あった嬉しかったこと？

こどもの首が座ったことです。だっこするのも楽になりました。

Q3. ○○○としてのやりがい

一昨年の秋から気管支鏡を導入し、検査を行っています。気管支鏡検査を行うことで病気の確定診断をすることができ、それにより患者様の治療へとつながった時にやりがいを感じています。気管支鏡検査以外においても、患者様が安定して過ごされているときや、少しでもよくなった時には医師としてのやりがいを感じます。

インタビュー けいゆうかいで はたらくひと



総務課 岩部 智美さん



Q1. 休みの日は何をしていますか？

カフェに行ったりして、ゆっくり過ごしています。最近のおススメは『Dining Kitchen Salt Pepper（ダイニングキッチン ソルトペッパー）』の“煮込みハンバーグ”です！

Q2. ○○○としてのやりがい

私は医療材料の発注を担当しています。発注の際にまだまだ問題点がありますので、よりやりやすいように考えることにやりがいを感じています。

5階病棟 高木 真紀子さん



Q1. 休みの日は何をしていますか？

掃除、洗濯など家事をしています。それから土別にいるひいおばあちゃんの家など、子どもと一緒に出かけることがいいリフレッシュになっています。

Q2. ○○○としてのやりがい

自分の知識や技術不足などで大変だと感じる時もありますが、患者様にありがとうと感謝の言葉や笑顔を向けてもらえた時に、やっていて良かったなと思います。

上記の職員は、『輝いている職員』にて選ばれた職員となっております。



■ 慶友会グループ系列施設

特別養護老人ホーム仁慈苑

〒079-8431 旭川市永山町5丁目136番地の1

☎ 0166-63-8700

✉ jinshien@keiyukai-group.com

お気軽にご連絡ください！！

■ お問い合わせ時間のご案内

【平 日】 8:30 ~ 17:00

【土曜日】 8:30 ~ 12:30

施設に入ると白を基調にしたホールが広がり、静かに水の流れる噴水がお出迎えします。入所者80名のお部屋は各室個室で2階と3階にあり、10人が1グループで生活が出来るリビングやキッチンが設けられています。一人一人のこれまでの歩みを大切に、その方らしい暮らしが続けられるようにお手伝いをしています。

人を慈しむ心を大切に

ごあいさつ



施設長
佐藤 真

一緒に美味しいものを食べたり、季節を感じたりと、入所者様と職員の笑顔が溢れるイベントも多くなりました。私の仮装も、もうしばらく続くかもしれません！

開設から4年経ちました

施設長からの一言



■ 協力医療機関契約施設

有料老人ホームぽっかぽかシリーズ

〒070-8045 旭川市忠和5条5丁目8-1

☎ 0166-74-6957

✉ honbu@pokkapoka.co.jp

お気軽にご連絡ください！！

■ お問い合わせ時間のご案内

【平 日】 8:30 ~ 17:00

【土曜日】 8:30 ~ 12:30

子供たちの元気な姿は、高齢者の方にも元氣とパワーを与えてくれます。子どもたちの姿を見ると笑顔が出る。交流の時間があると生活にメリハリが出る。高齢者さんの心や身体の状態は日々変わりますが、子どもたちとの交流を通して明るく元気になり、認知症からみられる不安症状が薄れていることが多くみられます。

世代間交流の必要性
併設保育園との世代間交流



介護福祉サポート
ぽっかぽかグループ

入所担当者 北崎

「一時金方式」ではないので「入居一時金」はいただいておりません。「月払い方式」のしかも後払いですので、もしも退去の場合も安心です。

「一時金方式」ではありません